الاسم :   الصف :   التاريخ :   /   /   14هـ

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
اعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية





اعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية
SASPOORT.COM

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف : الثاني متوسط

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة :

1- من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب المرونة. (   )

2- لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعاً النبض الكعبري. (   )

3- يتم ضرب الكرة بمقدمة الرأس. (   )

4- تعتبر مهارة التمريرة الطويلة من المهارات الأساسية في كرة القدم. (   )

5- عند امتصاص الكرة بالفخذ يجب على اللاعب أن يرفع الفخذ إلى أعلى. (   )

6- تعتبر الكرة خارج الملعب في كرة القدم عندما يوقف الحكم اللعب. (   )

7- تنمو الرشاقة من الأنشطة البدنية الهوائية. (   )

8- في المسكة الغربية يشكل اصبع الابهام مع السبابة والاصابع الأخرى رقم9 (   )

9- عند أداء الارسال المستقيم يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض. (   )

10- عند أداء الارسال المستقيم تكون الكرة الساقطة في ملعب المنافس خالية من أي دوران. (   )